

**MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE**

**PROGRAMA ȘCOLARĂ**

**C O N S I L I E R E   Ș I   O R I E N T A R E**

**Curriculum diferențiat pentru învățământul profesional de stat cu  
durata de 3 ani**

**CLASELE a IX-a, a X-a, a XI-a**

*Aprobată prin ordin al ministrului  
Nr. 4437/29.08.2014*

## NOTĂ DE PREZENTARE

Documentul cuprinde programa școlară pentru *Consiliere și orientare*, curriculum diferențiat pentru învățământul profesional de stat cu durata de 3 ani, clasele a IX-a, a X-a, a XI-a; studiul beneficiază în fiecare dintre cei trei ani școlari de un buget de timp de o oră/săptămână.

Pregătirea elevilor prin învățământul profesional de stat cu durata de trei ani vizează obținerea unei duble recunoașteri, academice și profesionale, ceea ce permite absolvenților atât continuarea studiilor, cât și angajarea pe piața muncii. Disciplina *Consiliere și orientare* are un rol esențial în sprijinirea elevilor pentru dezvoltarea carierei și facilitarea tranziției acestora spre continuarea studiilor la liceu, angajare sau inițierea propriei afaceri.

Disciplina *Consiliere și orientare* urmărește să sprijine elevii în ceea ce privește identificarea resurselor personale, utilizarea de către aceștia a unor tehnici de învățare, valorificarea informațiilor dobândite în diverse contexte pentru elaborarea unui proiect personal de educație și carieră și dezvoltarea unui stil de viață favorabil schimbării și adaptării la noi contexte de învățare și muncă. Accentul este pus pe formarea și îmbunătățirea abilităților de management al carierei, definite drept *moduri structurate de: a colecta, a analiza, a sintetiza și a organiza informații despre sine, educație și ocupații, precum și abilități de luare și de implementare a deciziilor și de facilitarea tranzițiilor* (Sultana, 2009).

**Structura programei** cuprinde următoarele secțiuni:

- Notă de prezentare
- Competențe generale
- Valori și atitudini
- Competențe specifice și conținuturi
- Sugestii metodologice
- Bibliografie orientativă

Competențele generale sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini care se formează pe parcursul învățământului profesional. Acestea sunt construite în termeni de rezultate așteptate din partea celor care învață, la finalul procesului de educație și formare profesională.

Valorile și atitudinile se dezvoltă la elevi pe parcursul celor 3 ani de studiu.

Competențele specifice sunt deduse din competențele generale și sunt dezvoltate pentru fiecare an de studiu.

Conținuturile cuprind temele prin care vor fi dezvoltate competențele specifice și sunt structurate în următoarele domenii: *Autocunoaștere și management personal, Comunicare interpersonală, A învăța să înveți, Planificarea și dezvoltarea carierei, Piața muncii, Stil de viață și muncă*. Temele oferă un cadru holistic pentru a găsi răspunsuri la întrebări cum ar fi: *Cine sunt eu?, Cum interacționez pozitiv cu ceilalți?, Cum valorific oportunitățile de învățare și informaționale?, Ce vreau să devin?, Ce obiective am?, Ce decizii iau?, Cum fac față tranzițiilor și schimbării?*

Sugestiile metodologice reflectă specificul disciplinei și oferă un suport flexibil pentru cadre didactice referitor la proiectarea și derularea la clasă a activităților, la utilizarea unui registru personalizat de strategii didactice, precum și la elementele de evaluare. Activitățile de învățare sunt propuse ca exemple concrete în scopul realizării competențelor specifice, pe care cadrul didactic are libertatea să le aplice și să le dezvolte în mod creativ.

Programa școlară pentru *Consiliere și orientare* pentru învățământ profesional a fost elaborată în concordanță cu abordările europene recente privind curriculumul, noile paradigme în domeniul consilierii și orientării și cu tendințele recente de dezvoltare socială și economică. De asemenea, s-a urmărit realizarea unei corespondențe cu programele de Consiliere și Orientare în vigoare pentru învățământul liceal, clasele a XI-a și a XII-a.

În elaborarea acestei programe au fost valorificate o serie de recomandări cuprinse în documente internaționale, care subliniază rolul important al consilierii și orientării în formarea unor abilități de management al carierei pe parcursul întregii vieți și în cadrul strategiilor de prevenire și reducere a părăsirii timpurii a școlii prin sprijinul acordat elevilor în depășirea dificultăților școlare, sociale sau personale:

- Rezoluția Consiliului și a reprezentanților guvernelor statelor membre reuniți în cadrul Consiliului din 21 noiembrie 2008 privind o mai bună integrare a orientării de-a lungul vieții în strategiile de învățare de-a lungul vieții;
- Recomandarea Consiliului din 28 iunie 2011 privind politicile de reducere a părăsirii timpurii a școlii.

## COMPETENȚE GENERALE

1. Explorarea resurselor personale în vederea planificării și dezvoltării carierei
2. Utilizarea instrumentelor necesare pentru învățare și muncă
3. Elaborarea proiectului personal de educație și carieră
4. Manifestarea unui stil de viață favorabil schimbării și adaptării la noi contexte de învățare și de muncă

## VALORI ȘI ATITUDINI

Competențele generale și specifice care trebuie formate prin studiul disciplinei *Consiliere și orientare* au la bază și promovează următoarele valori și atitudini:

- încredere în potențialul personal;
- respect față de sine și față de ceilalți;
- gestionarea cu succes a emoțiilor;
- valorificare critică și selectivă a informațiilor;
- adaptare la noile tipuri și tehnologii de învățare;
- optimism în abordarea învățării permanente într-o lume a schimbării;
- adaptare și deschidere la cerințele pieței muncii;
- responsabilitate în luarea deciziilor legate de carieră;
- realism în construirea planului de carieră;
- independență în gândire și acțiune;
- motivație și flexibilitate în configurarea traseului educațional și profesional;
- orientare către un stil de viață de calitate.

**CLASA a IX-a**  
**COMPETENȚE SPECIFICE ȘI CONȚINUTURI**

Competențe specifice	Conținuturi
1.1. Analizarea caracteristicilor personale semnificative pentru dezvoltarea încrederii în sine	<p><b>Autocunoaștere și management personal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caracteristici personale: calități, valori, interese, competențe, aptitudini, aspirații, nevoi etc.</li> <li>• Modalități de dezvoltare a încrederii în sine</li> </ul>
2.1. Folosirea unor tehnici de comunicare adaptate diferitelor contexte de învățare și de muncă  2.2. Operarea cu tehnici de învățare adaptate diverselor etape de dezvoltare a carierei	<p><b>Comunicare interpersonală</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicarea pasivă, asertivă, agresivă. Tehnici de comunicare asertivă</li> </ul> <p><b>A învăța să înveți</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resurse și tehnici de informare cu privire la învățare și muncă prin intermediul noilor instrumente TIC și multimedia</li> <li>• Factori care favorizează și/sau blochează învățarea și succesul în carieră</li> </ul>
3.1. Identificarea factorilor care influențează decizia de carieră  3.2. Explorarea caracteristicilor și a tendințelor pieței muncii	<p><b>Planificarea și dezvoltarea carierei</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Decizia de carieră: etape, factori de influență</li> </ul> <p><b>Piața muncii</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinamica pieței muncii la nivel local, regional, național, internațional</li> <li>• Oportunități de muncă: cu normă întreagă, cu jumătate de normă, la domiciliu, consultanță, liber profesionist, voluntariat, antreprenariat etc.</li> </ul>
4.1. Aprecierea efectelor schimbărilor sociale, economice și tehnologice asupra stilului de viață și evoluției profesiilor	<p><b>Stil de viață și muncă</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schimbările economice, sociale și tehnologice - influența asupra stilului de viață și asupra profesiilor</li> <li>• Impactul stilului de viață asupra planificării carierei și dezvoltării personale</li> </ul>

**CLASA a X-a**  
**COMPETENȚE SPECIFICE ȘI CONȚINUTURI**

Competențe specifice	Conținuturi
1.1. Stabilirea unor scopuri, obiective, priorități pe baza resurselor personale	<p><b>Autocunoaștere și management personal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abilități de prezentare a resurselor personale (caracteristici, obiective, planuri de viitor etc.)</li> <li>• Pregătirea pentru succes profesional și personal: concordanța între aspirații, competențe și rezultate</li> </ul>
<p>2.1. Explorarea inteligenței emoționale ca abilitate semnificativă pentru învățare și muncă</p> <p>2.2. Folosirea unor instrumente și aplicații TIC în vederea eficientizării învățării, planificării și dezvoltării carierei</p>	<p><b>Comunicare interpersonală</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicarea prin emoții. Emoții pozitive și negative. Influențe asupra învățării și muncii. Modalități de dezvoltare a inteligenței emoționale</li> </ul> <p><b>A învăța să înveți</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tehnici și strategii de optimizare a învățării. Tehnici de stimulare a creativității</li> <li>• Instrumente și aplicații TIC pentru eficientizarea învățării și a planificării carierei</li> </ul>
<p>3.1. Utilizarea instrumentelor de marketing personal în pregătirea pentru angajare</p> <p>3.2. Evaluarea cerințelor pentru practicarea profesiilor în vederea formulării unor opțiuni pentru angajare</p>	<p><b>Planificarea și dezvoltarea carierei</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Portofoliul personal, scrisoarea de intenție, CV, referințe, certificate de competență, diplome. Modalități de realizare a documentelor Europass</li> <li>• Pregătirea pentru interviu (studii sau angajare)</li> </ul> <p><b>Piața muncii</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meserii/profesii tradiționale, de viitor, actuale</li> <li>• Cerințe minime ale profesiilor și competențe specifice fișei postului</li> <li>• Surse formale și informale de căutare a unui loc de muncă. Pregătirea pentru angajare</li> </ul>
4.1. Manifestarea opțiunii pentru o relație echilibrată între muncă și viață personală	<p><b>Stil de viață și muncă</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Factori care influențează sănătatea ocupațională: echilibrul muncă - viață personală; factori de stres</li> <li>• Modalități de a face față stresului în viața personală și la muncă</li> </ul>

**CLASA a XI-a**  
**COMPETENȚE SPECIFICE ȘI CONȚINUTURI**

Competențe specifice	Conținuturi
1.1. Stabilirea unei strategii de optimizare a resurselor personale pe termen scurt, mediu și lung, pe baza autoevaluării caracteristicilor personale	<p><b>Autocunoaștere și management personal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Strategia de optimizare a resurselor personale</li> <li>• Motivația pentru succesul școlar și profesional. Tehnici motivaționale</li> </ul>
2.1. Utilizarea rețelelor de socializare în accesarea eficientă a resurselor de învățare și muncă	<p><b>Comunicare interpersonală</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicarea on-line. Rețele de socializare. Rețele de suport. Avantaje și dezavantaje</li> </ul> <p><b>A învăța să înveți</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Managementul informațiilor în contexte de învățare formală, nonformală și informală</li> <li>• Modalități de analiză și selecție a informațiilor (corectitudine, veridicitate, certificare, credibilitate, relevanță) utile în muncă și învățare</li> </ul>
3.1. Explorarea oportunităților de continuare a studiilor și/sau de dezvoltare a carierei	<p><b>Planificarea și dezvoltarea carierei</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Traiectorii de educație și profesionale. Opțiuni pentru dezvoltarea carierei: continuarea studiilor la liceu, angajarea, inițierea unei afaceri. Avantaje și dezavantaje</li> <li>• Planul de educație și/sau carieră: scop, obiective, strategii de realizare, resurse, obstacole, rezultate. Rolul resurselor personale și informațiilor despre piața muncii în elaborarea planului de educație și/sau carieră</li> </ul> <p><b>Piața muncii</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drepturile și obligațiile angajatorului/angajatului. Munca la negru. Munca în străinătate. Exploatarea prin muncă. Șomaj și protecție socială</li> </ul>
3.2. Construirea planului personal de educație și carieră pe termen scurt, mediu și lung prin valorificarea resurselor personale și a informațiilor despre piața muncii	
4.1. Aprecierea importanței implicării comunitare și a voluntariatului în dezvoltarea carierei	<p><b>Stil de viață și muncă</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Implicare comunitară și voluntariat: modalități de dezvoltare a propriei cariere</li> <li>• Managementul diversității în dezvoltarea carierei: categorii de persoane defavorizate. Dimensiunea de gen în carieră. Oportunități și constrângeri pe piața muncii</li> </ul>
4.2. Manifestarea unei atitudini pozitive în planificarea carierei și în construirea unui stil de viață de calitate pe baza principiului egalității de șanse	

## SUGESTII METODOLOGICE

Această secțiune oferă recomandări utile cu privire la strategiile, metodele și tehnicile utilizate pentru dezvoltarea competențelor urmărite, precum și sugestii referitoare la modalitățile de evaluare specifice acestei discipline.

În cadrul disciplinei *Consiliere și orientare*, elevii sunt sprijiniți în procesul de luare a deciziilor cu privire la alegerea traseelor educaționale și a carierei, sunt invitați să exploreze resursele personale, alternativele educaționale, cerințele sociale și economice ale pieței muncii. Prin modul de organizare a activităților de învățare, prin tehnicile practic-aplicative și prin atitudinea creativă și deschisă din partea cadrului didactic, elevii au oportunitatea de a-și valorifica propriile experiențe de viață, ceea ce conferă autenticitate demersului inițiat și rezultatelor vizate. Elevii sunt încurajați să comunice ceea ce gândesc sau ceea ce simt, să manifeste curaj și inițiativă, să adreseze întrebări, să reflecteze, să argumenteze propriile idei, să fie originali în sarcinile pe care le au de rezolvat.

Specificul orelor de *Consiliere și orientare*, particularitățile grupurilor de elevi, principiile didactice constituie condiții importante în alegerea strategiilor didactice. Accentul este pus pe utilizarea unor metode și tehnici de învățare într-o manieră interactivă: brainstorming, exerciții individuale, exerciții de grup, exemple, dezbateri pro/contra, prezentări personale, lucrul în echipă, tehnici art-creative (colaje, desene, modelaj, postere etc.), tehnici de căutare a informațiilor, jocuri de rol, scenarii, tehnici ale gândirii critice (turul galeriei, jurnalul cu dublă intrare, ciorchinele etc.), sondaje, chestionare, analiza documentelor, tehnici de marketing personal (CV, interviu, scrisoare de intenție), viziuni și comentarii de filme, fișe de lucru, consultarea unor profiluri ocupaționale etc.

Activitățile de învățare pentru *Consiliere și orientare* se pot corela cu numeroase activități nonformale și informale, precum: vizite la diferite organizații publice/private, ONG-uri, participarea la evenimente educaționale (expoziții, târguri, festivaluri, ateliere de lucru, seminarii etc.), organizarea unor întâlniri cu personalități de succes din comunitate, dezvoltarea parteneriatelor cu alte unități de învățământ/companii/firme etc., implicarea în acțiuni de voluntariat, implicarea familiei prin organizarea unor vizite la locul de muncă al părinților, cunoașterea meseriilor bunicilor etc. Activitățile realizate în cadrul orelor de *Consiliere și orientare* vor fi valorificate în cadrul acțiunilor obligatorii pentru școlile profesionale de stat de 3 ani, spre exemplu, pentru promovarea ofertei locale a învățământului profesional prin anunțuri în mass-media, prin *Săptămâna meseriilor* și prin *Târgul meseriilor*, precum și prin inițierea altor evenimente.

Proiectarea activităților va ține cont de contextul local, de resursele logistice existente, de calificarea profesională în care sunt pregătiți elevii. Se recomandă realizarea unor activități integrate, diversificarea/extinderea activităților extracurriculare, de exemplu: concursuri, târguri de joburi, ziua antreprenoriatului etc. În condițiile în care programa școlară acoperă 75% din timpul de predare-învățare-evaluare și lasă la dispoziția cadrului didactic 25% din timpul alocat disciplinei, cadrele didactice au posibilitatea de a diversifica parcursurile de învățare individualizate și abordările centrate pe elev.

Resursa umană angajată în organizarea activităților specifice disciplinei *Consiliere și orientare* poate fi orice cadru didactic care a participat, în prealabil, la un curs de formare în acest domeniu sau consilierul școlar. Se recomandă activități în parteneriat cu psihologul sau consilierul școlar din unitatea de învățământ respectivă sau prezența unui alt specialist, în următoarele situații: solicitare de resurse suplimentare, suport pentru un management eficient al clasei de elevi.

Evaluarea activităților elevilor la disciplina *Consiliere și orientare* nu se face prin note sau calificative. Cadrul didactic care coordonează activitățile de învățare la această disciplină va oferi feedback permanent în legătură cu progresul fiecărui elev, operaționalizat ca: nivel de implicare a elevilor, mod de prezentare a rezultatelor învățării, grad de realizare a portofoliului individual. Portofoliul individual, în format clasic sau digital, va include toate rezultatele activității individuale și de grup realizate în cadrul orelor de *Consiliere și orientare*, de exemplu fișe de (auto)evaluare, planul de educație/carieră, colaje tematice, postere etc.

Ca strategii de evaluare formativă și sumativă a activităților de *Consiliere și orientare* se pot utiliza autoevaluarea, inter-evaluarea sau evaluarea de către cadrul didactic prin: chestionare, activități practice, proiecte individuale și în echipă, grile de observație.



Pe parcursul clasei a IX-a, pentru formarea competențelor specifice, se recomandă utilizarea următoarelor activități de învățare, prezentate în tabelul de mai jos:

Competențe specifice	Exemple de activități de învățare
1.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• discuții de grup despre importanța explorării caracteristicilor personale</li> <li>• exerciții de autoevaluare a caracteristicilor personale (hărți, fișe de lucru, jocuri de rol, fotografii etc.)</li> <li>• brainstorming referitor la încrederea în sine, avantaje și dezavantaje ale autocunoașterii, listarea consecințelor lipsei de încredere în sine</li> <li>• chestionare de autocunoaștere (de exemplu, <i>Cine sunt eu?</i>)</li> <li>• scurte descrieri despre sine, cum ar fi <i>Eu și punctele mele forte: competențe, interese, talente, aptitudini</i></li> <li>• jocuri și exerciții de identificare și exersare a modalităților de dezvoltare a încrederii în sine</li> </ul>
2.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• chestionar privind comunicarea asertivă</li> <li>• jocuri de rol pe tema comportamentul pasiv – asertiv – agresiv în situații de interviu</li> <li>• studii de caz axate pe agresivitate verbală/emoțională, bullying la școală/locul de muncă, ascultare activă, oferire de feedback</li> <li>• brainstorming, exerciții de prezentare în fața grupului referitoare la succesul în carieră</li> </ul>
2.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• crearea unor postere despre condițiile învățării eficiente, factorii care susțin și/sau blochează comunicarea</li> <li>• dezbateri de grup pentru exersarea exprimării opiniilor pro/contra: <i>Este importantă învățarea pentru carieră?</i></li> <li>• chestionare de autoevaluare a stilului de învățare</li> <li>• simularea unui interviu de angajare cu înregistrare pe telefonul mobil și inter-evaluare în perechi sau în grup</li> <li>• utilizarea Internetului pentru explorarea ofertei educaționale și a lumii ocupațiilor (Ploteus, Ghidul ocupațiilor etc.)</li> <li>• crearea unei baze de date cu informații despre profesia aleasă</li> <li>• expoziții despre resurse referitoare la învățare și muncă</li> <li>• prezentarea celei mai eficiente tehnici de informare cu privire la învățare și muncă prin TIC/multimedia</li> </ul>
3.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• brainstorming pe teme cum ar fi: <i>Munca și rolul acesteia în viața noastră, Luarea deciziei de carieră</i></li> <li>• realizarea de postere, afișe, pliante, colaje pe teme precum: <i>Decizia de carieră, Explorarea ocupațiilor</i></li> <li>• crearea unor postere pe tema <i>Cariera de succes</i></li> </ul>
3.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dezbateri pro și contra pentru identificarea și evaluarea opțiunilor legate de posibilitățile de muncă: cu normă întreagă, cu jumătate de normă, consultantță, liber-profesionist, voluntariat, antreprenoriat</li> <li>• organizarea unei expoziții pe tema <i>Lumea profesiilor</i> prin realizarea unui inventar al profesiilor existente la nivelul localității/județului/regiunii și elaborarea unor postere de prezentare a acestora</li> <li>• joc de rol: întâlnire la un târg de joburi (standuri) cu persoane care au ales anumite posibilități de muncă: cu normă întreagă, cu jumătate de normă, consultantță, liber-profesionist, voluntariat, antreprenoriat etc.</li> </ul>

4.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• brainstorming despre <i>Ce este schimbarea? Ce este stilul de viață?</i></li> <li>• discuții de grup despre schimbări economice, sociale, tehnologice – cum le operaționalizăm sau „ce se vede cu ochiul liber”</li> <li>• realizarea unui eseu despre stilul de viață personal</li> <li>• elaborarea unui colaj cu evoluția profesiilor de-a lungul timpului</li> <li>• comentarea unor filme despre impactul schimbărilor asupra stilului de viață</li> <li>• lucru în echipe referitoare la prezentarea tipurilor de schimbări în societate, prin realizarea unui pliant</li> <li>• realizarea unei expoziții de grafică cu tema <i>Stilul de viață și cariera</i></li> <li>• exemple concrete pentru explicarea tipologiei stilurilor de viață și de carieră (carieristul, salariatul, antreprenorul)</li> </ul>
------	---

Pe parcursul clasei a X-a, pentru formarea competențelor specifice, se recomandă utilizarea următoarelor activități de învățare, prezentate în tabelul de mai jos:

Competențe specifice	Exemple de activități de învățare
1.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• exerciții individuale și de grup pentru exersarea abilităților de prezentare personală: <i>Cum mă prezint celorlalți?, Ce îmi place să fac?</i> (prezentarea intereselor mele în fața colegilor)</li> <li>• organizarea unor interviuri adresate colegilor despre cum se pregătesc pentru succes școlar și profesional</li> <li>• realizarea prezentării resurselor personale în forme creative (poster, pliant, carte de vizită, colaj etc.) și în spații diferite (în fața unui angajator, a unei persoane pe care o apreciezi, în fața bunicilor, familiei etc.)</li> <li>• completarea unor fraze lacunare: activitățile mele favorite și domeniile mele de interes</li> <li>• crearea și selectarea unor ecusoane cu scopurile și obiectivele de viață/de carieră, potrivit formulării unor priorități</li> <li>• exerciții de autocunoaștere și management personal referitoare la contractul personal, agenda de viitor</li> <li>• exerciții de conștientizare a resurselor personale: <i>Ce-mi doresc? Ce vreau să fac? Pe ce mă bazez? Ce rezultate îmi propun să obțin?</i></li> </ul>
2.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• exerciții de exprimare a stărilor emoționale în situații variate: fișe de lucru, mimă (exprimarea emoțiilor verbal/nonverbal/paraverbal), jocuri de rol</li> <li>• studii de caz referitoare stări emoționale în situații profesionale și de viață</li> <li>• brainstorming despre situații care implică emoții puternice: câștigarea sau pierderea unei competiții, schimbări în familie, eșec școlar</li> </ul>
2.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prezentări individuale despre traseul educațional sau de carieră (tehnici art-creative, TIC, multimedia)</li> <li>• chestionare de investigare a nivelului de creativitate: <i>Cât de creativ sunt? Profilul persoanei creative</i></li> <li>• dezbateri pe tema importanței planificării învățării pentru reușita profesională</li> <li>• exersarea unor tehnici de învățare eficientă: mnemotehnici, luarea notițelor, reprezentări grafice, stiluri de învățare, planificarea învățării</li> <li>• fișe de lucru cu sarcini de rezolvat pentru planul personalizat de învățare/ pregătire profesională/ regulile învățării/motivația învățării</li> <li>• dezbateri despre echilibrul activității de învățare – activități de timp liber în orarul zilnic</li> <li>• crearea programului unei zile de școală/unei zile de vacanță, pe teme precum: <i>Timpul liber într-o zi/pe săptămână, Ce faci în timpul tău liber?</i></li> </ul>
3.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• elaborarea unui CV european și a unei scrisori de intenție</li> <li>• simularea participării la un interviu de angajare</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vizite la cabinetul de consiliere din școală pe tema marketingului personal</li> <li>• explorarea site-ului Europass pentru identificarea modalităților de utilizare a instrumentelor Europass</li> <li>• jocuri de rol cu referire la utilizarea instrumentelor de marketing personal</li> </ul>
3.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• consultarea online a unor profiluri ocupaționale pentru identificarea cerințelor și competențelor necesare exercitării unei profesii</li> <li>• discuții, interviuri cu persoane angajate, oameni de succes despre cerințele și competențele necesare exercitării unei profesii</li> <li>• crearea unor portofolii tematice despre profesiile dorite, în relație cu planurile și scopurile carierei</li> <li>• explorarea unor portaluri cu informații despre studii sau angajare: Serviciul electronic de mediere a muncii <a href="http://www.semm.ro">www.semm.ro</a>, Eures <a href="http://www.eures.anofm.ro/">http://www.eures.anofm.ro/</a>, Ploteus <a href="https://ec.europa.eu/ploteus/en">https://ec.europa.eu/ploteus/en</a>, Ghidul ocupațiilor: <a href="http://www.go.ise.ro/">http://www.go.ise.ro/</a></li> <li>• realizarea proiectului <i>Vizite în întreprinderi/companii/firme</i>, prin parcurgerea pașilor: identificarea întreprinderilor/companiilor/firmelor din zonă, efectuarea vizitei, colectarea informațiilor legate de personalul angajat și de mediul de lucru, identificarea cerințelor unor posturi, prezentarea experiențelor în cadrul unei expoziții organizate de elevi</li> <li>• dezvoltarea unui eveniment cu tema <i>Carnavalul profesiilor</i> prin prezentarea profesiilor solicitate, actuale, tradiționale, de viitor etc.</li> </ul>
4.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• elaborarea hărții conceptuale despre sănătatea ocupațională</li> <li>• exerciții de identificare a factorilor de stres prin fraze lacunare, teste grilă, interviu etc.</li> <li>• evaluarea raportului dintre muncă și viață personală prin analiza activităților realizate într-o zi</li> <li>• inițierea unui plan de acțiune care să reflecte echilibrul dintre muncă și viață personală</li> <li>• dezvoltarea unor proiecte antistres atât în școală cât și carieră, cu rezultate precum postere, mesaje, desene, fotografii etc.</li> <li>• crearea unui newsletter electronic despre sănătatea ocupațională</li> <li>• întâlniri cu specialiști în sănătate ocupațională (psihologi, consilieri școlari, medici etc.)</li> <li>• organizarea unui sondaj de opinie despre stresul în școală</li> </ul>

**Pe parcursul clasei a XI-a** pentru formarea competențelor specifice, se recomandă utilizarea următoarelor activități de învățare, prezentate în tabelul de mai jos:

Competențe specifice	Exemple de activități de învățare
1.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• crearea unui jurnal al resurselor personale</li> <li>• dezvoltarea unui plan de acțiune cu tema: <i>Cum mă văd și ce vreau fac peste 2, 5, 10 ani</i></li> <li>• eseu motivațional: <i>Ce contează cel mai mult pentru mine în viața de zi cu zi și în carieră? Ce-mi place cel mai mult la mine? Ce doresc să schimb la mine?</i></li> <li>• analizarea și prezentarea poveștilor de viață ale unor personalități de succes din diferite domenii profesionale</li> <li>• realizarea unor fișe de lucru pentru identificarea factorilor motivaționali care susțin succesul școlar și profesional (de exemplu, factorii cei mai importanți în alegerea carierei: listare, ordonare, argumentare)</li> </ul>
2.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• compunerea unei scrisori de intenție online pentru continuarea studiilor și/sau angajare și a mesajului de însoțire</li> <li>• plasarea unor mesaje (impresii, recomandări, foto etc.) pe rețele de socializare în care sunt activi despre traseele educaționale și de carieră</li> <li>• explorarea paginilor de internet care prezintă interes pentru meserii, licee/universități sau comunități profesionale în domeniu (facebook, blog, twitter, linked-in)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• autoevaluarea/interevaluarea identității virtuale personale cu tema <i>Cât sunt de vizibil în lumea virtuală?</i></li> <li>• identificarea comunităților profesionale online de profil și avantajele accesării acestora</li> <li>• interviu cu profesioniști despre profesia aleasă/explorarea profesiilor folosind alte surse de date și elaborarea unor pagini wiki de prezentare a profesiei (pe pagina de internet a școlii sau în cadrul unor comunități profesionale online)</li> <li>• profilul generației baby boomer, X, Y, Z: cum gândește, ce simte, cum se comportă, stil de viață</li> <li>• identificarea pericolelor și oportunităților de comunicare online pentru adolescentul contemporan</li> <li>• dezbateri cu tema <i>Ce este adevărat din informațiile existente pe internet. Cyberbullying. Pericolele navigării și relaționării pe internet</i></li> <li>• prezentarea unor rețele de socializare (e-mail, facebook, blog, twitter, linked-in, wiki etc.) și de suport (colegi, rețea de prieteni, familie etc.)</li> </ul>
2.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• autoevaluarea achizițiilor dobândite în contexte informale și nonformale: <i>Cum ne influențează aceste achiziții viața, educația, cariera?</i></li> <li>• realizarea unui colaj care valorifică experiențe de învățare formale, nonformale și informale</li> <li>• identificarea unor exemple de învățare în contexte nonformale și informale</li> </ul>
3.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• exerciții de construire a planului educație și/sau carieră: scop, obiective, strategii de realizare, obstacole (prin metoda turul galeriei)</li> <li>• discuții, interviuri cu persoane angajate, oameni de succes despre planul de carieră</li> <li>• exerciții, discuții despre decizia de a continua studiile la liceu sau găsirea unui loc de muncă, prin răspunsuri la întrebări creative de tipul <i>Ce-ar fi dacă ți-ai găsi loc de muncă preferat/nu ți-ai găsi loc de muncă? Ce gândește o floare despre decizia mea?</i></li> <li>• interviuri cu elevi de liceu pentru identificarea avantajelor și dezavantajelor continuării studiilor</li> <li>• formularea, în cadrul unei dezbateri, a unor argumente pro și contra deschiderii unei afaceri</li> <li>• crearea unui top 10 cu cele mai importante abilități și atitudini pentru a fi antreprenor</li> </ul>
3.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• consultarea paginilor Web (de exemplu, ale agențiilor județene de ocupare a forței de muncă) în legătură cu situația șomajului în România și acțiunile de protecție socială în acest domeniu</li> <li>• analiza legislației pentru identificarea drepturilor și obligațiile angajatorului și angajatului</li> <li>• brainstorming pe teme cum ar fi: <i>Cum pot preveni accidentele de muncă?, Cum mă asigur că găsesc un loc de muncă?</i></li> <li>• discuții cu invitați în legătură cu diverse oportunități de angajare, avantajele și dezavantajele muncii în cadrul sau în afara legii</li> </ul>
4.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• accesarea internetului pentru găsirea unor proiecte de succes despre implicarea comunitară și voluntariat în rândul tinerilor</li> <li>• prezentarea unor exemple de companii care aplică măsuri de responsabilitate socială</li> <li>• dezvoltarea unor proiecte individuale și de grup pe tema implicării comunitare</li> <li>• joc de rol <i>Invitație la primărie</i> pe teme legate de rezolvarea unor situații particulare din comunitate</li> <li>• dezbateri pe tema <i>Rolul voluntariatului în dezvoltarea carierei</i></li> </ul>
4.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rezolvarea unor fișe de lucru referitoare la persoane dezavantajate, egalitate de șanse, dimensiunea de gen</li> <li>• studii de caz referitoare la managementul diversității, diferențe de gen</li> </ul>

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• comentarea unor povești de viață, filme, de exemplu, <i>Ce vreau să mă fac când voi fi mare?</i></li> <li>• analiza unor articole despre succesul școlar și de carieră al unor persoane care aparțin categoriilor dezavantajate.</li> </ul> |
|--|

## BIBLIOGRAFIE ORIENTATIVĂ

Christensen, G.; Larsen, M. S. *Evidence on Guidance and Counseling. Danish Clearinghouse for Educational Research*. Copenhagen, 2011. Disponibil online:

<http://www.dpu.dk/en/aboutdpu/danishclearinghouseforeducationalresearch>

Howieson, C. Semple, S. *Guidance in Secondary Schools*. Edinburgh, 1996. Disponibil online:

<http://www.ces.ed.ac.uk/PDF%20Files/Brief004.pdf>.

Jigău, M. (coord.). *Consilierea carierei*. Editura Sigma, București, 2001.

Jigău, M.(coord.). *Consilierea carierei. Compendiu de metode și tehnici*. Editura Afir, București, 2006.

Lemeni, G., Miclea, M. (coord.). *Consiliere și orientare. Ghid de educație pentru carieră*. Editura ASCR, Cluj Napoca, 2010.

Sultana, R. *Career management skills*. Vilnius, 2009. Disponibil online:

[http://ktl.jyu.fi/img/portal/14962/WP1\\_Vilnius\\_Reflection\\_Note-Final.pdf?cs=1243246455](http://ktl.jyu.fi/img/portal/14962/WP1_Vilnius_Reflection_Note-Final.pdf?cs=1243246455)

Watts, A. G. *Career guidance and orientation*. UNESCO-UNEVOC, 2013. Disponibil online:

[http://www.unevoc.unesco.org/fileadmin/up/2013\\_epub\\_revisiting\\_global\\_trends\\_in\\_tvet\\_chapter7.pdf](http://www.unevoc.unesco.org/fileadmin/up/2013_epub_revisiting_global_trends_in_tvet_chapter7.pdf).

Watts, A.G. *Career Guidance and Post-Secondary Vocational Education and Training*. OECD, 2010.

Disponibil online: <http://www.oecd.org/edu/skills-beyond-school/49088569.pdf>.

Watts, A.G. *The Relationship of Career Guidance to VET*. National Institute for Careers Education and Counselling, Cambridge, 2009. Disponibil online: <http://www.oecd.org/edu/skills-beyond-school/44246616.pdf>.

\*\*\**Rezoluția Consiliului și a reprezentanților guvernelor statelor membre reuniți în cadrul Consiliului din 21 noiembrie 2008 privind o mai bună integrare a orientării de-a lungul vieții în strategiile de învățare de-a lungul vieții*. În Official Journal of the European Union, C 319, 13.12.2008. Disponibil online: [http://eur-lex.europa.eu/legal-content/RO/TXT/?uri=CELEX:42008X1213\(02\)](http://eur-lex.europa.eu/legal-content/RO/TXT/?uri=CELEX:42008X1213(02))

\*\*\**Recomandarea Consiliului din 28 iunie 2011 privind politicile de reducere a părăsirii timpurii a școlii*. În Official Journal of the European Union, C 191, 1.07.2011. Disponibil online: [http://eur-lex.europa.eu/legal-content/RO/TXT/?uri=uriserv:OJ.C\\_.2011.191.01.0001.01.RO](http://eur-lex.europa.eu/legal-content/RO/TXT/?uri=uriserv:OJ.C_.2011.191.01.0001.01.RO)

\*\*\* *The Council conclusions on enhancing the social inclusion of young people not in employment, education or training*. Education, youth, culture and sport Council meeting Brussels, 25 - 26 November 2013. Disponibil online: <http://www.neets-conference2014.ro/documents/NEETs%20council%20conclusions%20Nov%202013.pdf>

\*\*\**Access to success. Lifelong guidance for better learning and working in Europe*. Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2010. Disponibil online: [www.cedefop.europa.eu/EN/Files/4092\\_EN.pdf](http://www.cedefop.europa.eu/EN/Files/4092_EN.pdf).

\*\*\**Creating Pathways to Success - An Education and Career/Life Planning Program for Ontario Schools*.

Queen's Printer for Ontario. Ontario, 2013. Disponibil online:

<http://www.edu.gov.on.ca/eng/document/policy/cps/>

\*\*\**Reviews of vocational education and training. Learning for Jobs. Pointers for policy development*.

OECD, 2011. Disponibil online: [www.oecd.org/edu/learningforjobs](http://www.oecd.org/edu/learningforjobs).

\*\*\* *Programe școlare pentru Aria curriculară Consiliere și orientare*. clasele a IX-a – a XII-a, aprobată prin ordinul ministrului nr. 5287/09.10.2006.

\*\*\*Programă școlară pentru ciclul superior al liceului - orientare și consiliere vocațională, filiera tehnologică - clasele a XI-a și a XII-a, ruta directă de calificare; clasele a XII-a și a XIII-a, ruta progresivă de calificare, aprobată prin ordinul ministrului nr. 3488 / 23.03.2006.

### Resurse internet

- Agenția Națională pentru Ocuparea Forței de Muncă - [www.anofm.ro](http://www.anofm.ro)
- Centrul de Informare al Comisiei Europene - [http://ec.europa.eu/romania/index\\_ro.htm](http://ec.europa.eu/romania/index_ro.htm)
- Centrul Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională - <http://www.cmbrae.ro>
- Centrul Național Europass - <http://www.europass-ro.ro>
- Centrul Național de Dezvoltare a Învățământului Profesional și Tehnic - [www.tvet.ro](http://www.tvet.ro)
- Erasmus Plus - [www.erasmusplus.ro](http://www.erasmusplus.ro)
- EURES: rețeaua europeană de servicii pentru ocuparea forței de muncă și mobilitatea lucrătorilor - <http://www.eures.anofm.ro/>
- Garanția pentru tineri/ Youth Guarantee - <http://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1079>
- Ghidul Ocupațiilor din România - [www.go.ise.ro](http://www.go.ise.ro)
- Institutul de Științe ale Educației - [www.ise.ro](http://www.ise.ro)
- JOBS - Formare pentru orientarea în lumea ocupațiilor - [www.jobsproject.ro](http://www.jobsproject.ro)
- Ploteus - <https://ec.europa.eu/ploteus/en>
- Serviciul electronic de mediere a muncii - [www.semm.ro](http://www.semm.ro)

### Grupul de lucru pentru curriculum

Dr. Angela ANDREI MUSCĂ	Institutul de Științe ale Educației
Dr. Petre BOTNARIUC	Institutul de Științe ale Educației
Dr. Marcela Claudia CĂLINECI	Centrul Municipiului București de Asistență Psihopedagogică București/Centrul Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională
Expertiză învățământ profesional	
Zoica Elena VLĂDUȚ	Director Adjunct, Centrul Național pentru Dezvoltarea Învățământului Profesional și Tehnic
Mihaela ȘTEFĂNESCU	Centrul Național pentru Dezvoltarea Învățământului Profesional și Tehnic
Au oferit feedback:	
Dr. Speranța Lavinia ȚIBU	Institutul de Științe ale Educației
Dr. Ramona ANGHEL	Centrul Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională
Robert FLOREA	Centrul Municipiului București de Asistență Psihopedagogică București/Centrul Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională
Ana-Maria OANCEA	Centrul Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională
Aura STĂNCULESCU	Centrul Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională